



Workshop: „Atemübungen und -meditation“

Die Atmung ist ein beeinflussbarer Automatismus. Sie kann aber auch zielgerichtet zur Entspannung eingesetzt werden.

Atmen müssen Sie nicht lernen. Das können Sie von Geburt an. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie durch besondere Techniken, die Atmung als Entspannungsmaßnahme einsetzen können. Mit Atemübungen und –meditation können Sie Ihr Nervensystem so triggern, dass Sie dabei zur Ruhe finden.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Mit Hilfe verschiedener Atemtechniken sind Sie in der Lage, unterschiedliche Körperreaktionen hervorzurufen. Damit die Atmung zur Entspannung beiträgt, ist es erforderlich, den sog. Parasympathikus zu triggern. Dieser Teil des vegetativen Nervensystems ist dafür zuständig, dass unser Organismus vom belastenden Arbeitsalltag „runter fährt“. Der Parasympathikus reduziert die Herzfrequenz, senkt den Blutdruck, mindert die Hirnströme und sorgt dafür, dass wir zur Ruhe kommen.

In Unserem Workshop lernen Sie unterschiedliche Atemübungen, um gezielt ihren Organismus auf Entspannung einzustellen. Nur durch die Balance von Anspannung und Entspannung erhalten Sie auf Dauer Ihre Arbeitsfähigkeit und leisten einen wichtigen Beitrag für Ihre Gesundheit.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz in einem Raum vor Ort
- hybrid

Ausstattung:

- Matte, ggf. Decke
- Stuhl

Zeit: Ca. 45 Minuten

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com